



Välkkilä Aino

Positiivinen pedagogiikka ja opettajan keinot tukea oppilaiden vahvuuksia koulussa

Kandidaatin tutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Laaja-alainen luokanopettajakoulutus
2021

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Positiivinen pedagogiikka ja opettajan keinot tukea oppilaiden vahvuuksia koulussa (Välkkilä Aino)

Kandidaatin tutkielma, 39 sivua

Helmikuu 2021

Tutkimuksen tavoitteena on tutkia narratiivisen kirjallisuuskatsauksen keinoin positiivisen pedagogiikan menetelmää sekä sitä, miten luokanopettaja voi tukea oppilaiden luonteenvahvuuksia koulussa. Positiivinen pedagogiikka pohjautuu positiivisen psykologian tutkimukseen. Positiivinen pedagogiikka on positiivisen psykologian tutkimusmenetelmien soveltamista kasvatuksen ja koulutuksen kentällä. Menetelmään kuuluvat oleellisesti luonteenvahvuudet ja hyveet. Jokaisella ihmisellä on omat luonteenvahvuutensa, joita löytyy eri elämäntilanteesta riippumatta. Luonteenvahvuudet voivat muuttua elämän varrella ja niitä voi kehittää. Hyveet ovat vahvuuksista muodostuvia kokonaisuuksia. Seligmanin ja Petterssonin VIA-vahvuusluokittelun mukaan hyveitä on kuusi ja niiden alle sijoittuu 24 luonteenvahvuutta.

Tutkimuksessani tarkastelen, miten opettaja voi tukea oppilaiden vahvuuksia koulussa. Positiivinen opettaja keskittyy lapsista löytyvään hyvään sekä auttaa heitä löytämään omat luonteenvahvuutensa. Hyvät ihmissuhteet ovat positiivisen pedagogiikan keskiössä, sillä niiden avulla elämä voidaan kokea myönteisenä ja niistä saadaan voimaa arjen tilanteisiin.

Positiivista pedagogiikkaa pystyy parhaiten toteuttamaan opettaja, joka on omaksunut kyseisen menetelmän osaksi omaa elämäänsä. Positiivisen pedagogiikan avulla pyritään huomaamaan kaikki ympärillä oleva hyvä sekä tähtäämään pidempiaikaiseen hyvinvointiin. Positiivinen pedagogiikka on saanut osakseen kritiikkiä siitä, että se korostaa liikaa positiivisuutta. Negatiiviset tunteet ja vastoinkäymiset kuuluvat kuitenkin luonnollisena osana elämään, ja positiivisen pedagogiikan avulla nämä pyritään kääntämään voimavaraksi.

Lasten ja nuorten keskuudessa esiintyy nykyään melko paljon masennusta. Tämän tutkimuksen avulla positiivista pedagogiikkaa halutaan tuoda esiin, ja korostaa sen merkitystä lasten hyvinvoinnin rakentajana.

Avainsanat: luonteenvahvuudet, positiivinen pedagogiikka, positiivinen psykologia, vahvuuksien tukeminen

Sisältö

Johdanto	4
1.1 Tutkimuskysymykset ja tavoitteet.....	6
2 Tutkimuksen metodologia	8
2.1 Laadullinen tutkimus.....	8
2.2 Narratiivinen yleiskatsaus	8
2.3 Tutkimusetiikka ja luotettavuus	9
3 Teoreettinen viitekehys	11
3.1 Positiivinen psykologia	11
3.2 Positiivinen pedagogiikka	13
3.2.1 <i>Luonteenvahvuudet</i>	14
3.2.2 <i>Hyveet</i>	16
4 Miten opettaja voi tukea oppilaiden vahvuuksien ilmenemistä positiivisen pedagogiikan keinoin?	19
4.1 Opettajan rooli kasvattajana	19
4.2 Opettajan keinot tukea oppilaiden hyvinvointia.....	19
4.3 Positiivinen opettaja	21
4.4 Opettajan ominaisuudet.....	24
4.5 Positiivisen pedagogiikan peruspilarit	26
4.6 PERMA-teoria.....	28
5 Tutkimustulosten tarkastelua	31
6 Pohdinta	34
Lähteet	36

Johdanto

Tässä kandidaatin tutkielmassa tutkin positiivista pedagogiikkaa sekä niitä asioita, joiden avulla luokanopettaja voi tukea oppilaiden vahvuuksia koulussa. Positiivinen pedagogiikka on kulkenut opintojeni mukana jo ensimmäisestä opiskeluvuodesta lähtien, jolloin tein aiheesta ryhmätyön. Tämän jälkeen kiinnostuin lisää erityisesti menetelmän hyödyntämisestä koulukontekstissa ja opiskelin positiivista psykologiaa. Positiivinen pedagogiikka pohjautuu positiivisen psykologian tieteeseen, mistä muodostuu kivijalka sen näkemyksille (Leskisenoja & Sandberg, 2019). Positiivisen psykologian perimmäisenä tarkoituksena on löytää ihmisen elämästä sellaiset ominaisuudet, olosuhteet ja tekijät, jotka edesauttavat yksilön onnellisuutta (Leskisenoja & Sandberg, 2019). Positiivisen pedagogiikan tarkoituksena puolestaan on soveltaa positiivisen psykologian menetelmiä kasvatuksessa ja tuoda niin päiväkoteihin kuin kouluihin tapoja, jotka tukevat lasten oppimista ja hyvinvointia (Kumpulainen, Mikkola, Rajala, Hilppö & Lippoinen, 2014).

Mielenterveyden haasteet ovat lisääntyneet nykypäivänä (Seligman, Ernst, Gillham, Reivich & Linkins, 2009). Julkisessa keskustelussa on tuotu esiin etenkin huoli nuorten pahoinvoinnista ja mielenterveyden häiriöiden lisääntymisestä (Kaltiala-Heino, 2010). Kansainvälisten tutkimusten mukaan jopa 25 prosenttia nuorista kärsii jostakin mielenterveyden häiriöstä (Kaltiala-Heino, 2010). Kaltiala-Heinon (2010) mukaan monet vakavat mielenterveyden ongelmat aikuisiällä ovat saaneet alkunsa jo nuoruusiässä. Myös syrjäytymisvaarassa olevien lasten määrä on viime vuosikymmenen aikana kasvanut (Kumpulainen ym., 2014). Kaiken tämän vuoksi koen, että positiivinen pedagogiikka on tärkeä pedagoginen suuntaus, jonka avulla voidaan ennaltaehkäistä ja vähentää mielenterveyden ongelmia jo lapsuudesta lähtien.

Positiivinen pedagogiikka on melko uusi menetelmä. Siitä löytyy kuitenkin jo runsaasti erilaista kirjallisuutta ja muuta materiaalia. Esimerkiksi Oulun yliopistossa on tehty monia positiiviseen pedagogiikkaan liittyviä kandidaatti- ja maisterivaiheen töitä (esim. Kangas, 2018; Karppinen, 2020). Positiivisen pedagogiikan ja positiivisen kasvatuksen tiimoilta järjestetään myös erilaisia koulutuksia ja kursseja, joista löytyy runsaasti lisätietoa internetistä (ks. esim. kaisavuorinen.com; positiivinenoppiminen.fi). Lotta Uusitalo-Malmivaaran ja Kaisa Vuorisen Huomaa hyvä! -materiaali tarjoaa mahdollisuuksia etsiä ja tunnistaa luontevahvuuksia muun muassa toimintakorttien avulla. Kirjastosta puolestaan löytyy paljon erilaisia oppaita menetelmän toteuttamiseen niin päiväkodissa, koulussa ja kotona.

Positiivinen pedagogiikka on saanut osakseen paljon kritiikkiä ja herättänyt keskustelua. Kritiikki on toisaalta tärkeää, jotta tieteenalat kehittyisivät merkityksellisempään suuntaan (Avola & Pentikäinen, 2019). Vaikka positiivinen pedagogiikka on melko uusi menetelmä, on siitä tehty jo useita tutkimuksia, jotka ovat antaneet luotettavaa tietoa hyvinvoinnin lisäämisestä ja sen merkityksestä (Avola & Pentikäinen, 2019). Myönteinen elämänasenne ja kiitollisuus saavat ihmisen voimaan paremmin ja ennen kaikkea kokemaan elämän merkityksellisempänä (Avola & Pentikäinen, 2019).

Kritiikkiä kohdistuu Ojasen (2014) mukaan esimerkiksi positiivisuuden käsitteen haasteelliseen määrittelyyn. Kukaan ei voi yleistäen sanoa, mikä on positiivista (Ojanen, 2014). Asia, mikä on toiselle positiivista, voi ollakin toiselle negatiivista (Ojanen 2014). Positiivinen psykologia saattaa lisäksi joidenkin mielestä korostaa liikaa positiivisuutta, eikä anna tilaa negatiivisille tunteilla (Ojanen, 2014). Yleensä ihmiset haluavat kuitenkin olla mieluummin onnellisia masentuneisuuden sijaan (Ojanen, 2014).

Positiivisen psykologian, kuten myös muiden alojen, tutkimustulosten yleistäminen voi olla ongelma, sillä tulokset ovat aina todennäköisyyksiä (Ojanen, 2014). Tällä Ojanen viittaa kriittisyyteen, jota positiivisen psykologian tutkimustulosten tarkastelussa tarvitaan. Esimerkkinä tutkimustulosten yleistämisen ongelmasta Ojanen (2014) esitti psykoterapian ja sen hyödyt: toiset masentuneet hyötyvät siitä paljon, joku vähän, osa ei lainkaan. Tämän perusteella voidaan ajatella, että ihmiset eivät luota positiivisen psykologian tutkimustuloksiin, vaan saattavat pitää sitä turhana “onnellisuushömpötyksenä” (Leskisenoja, 2019; Ojanen, 2014; Wenström, 2020). Lisäksi positiivinen psykologia luo jatkuvasti uusia käsitteitä, joiden tieteellinen pohja voi olla vielä heikko (Ojanen, 2014). Positiivinen psykologia on melko uusi tieteenhaara, minkä vuoksi empiirisiä tutkimuksia on tehty vasta vähän (Leskisenoja, 2017).

Opettaja -lehdessä (12/20) oli lukijan mielipide, jossa kirjoittaja kertoi menetelmän saamasta kritiikistä muun muassa sen siteistä uusliberaaliin ideologiaan (Rantanen, 2020). Rantasen (2020) mukaan positiivinen pedagogiikka voidaan liittää politiikkaan, minkä vuoksi sitä olisi tarkasteltava kriittisesti (Rantanen, 2020). Rantasen (2020) mielipidekirjoituksen mukaan menetelmä ei ole arvovapaa ja viaton ilmiö, vaan se tuottaa ahtaan psykologisen muotin, johon jokaisen tulisi sopia. Positiivinen pedagogiikka pyrkii tavallaan muuttamaan ihmisen persoonaa ja identiteettiä, minkä vuoksi menetelmään tulisi suhtautua varauksella (Rantanen, 2020). Tämä väite saattaa pohjautua jälleen ajatukseen pelkästä “onnellisuushömpötyksestä”. Ennen kritiikin esittämistä olisi hyvä perehtyä tarkemmin positiivista pedagogiikkaa ohjaaviin ajatuksiin, jotta

voi huomata negatiivisuudenkin kuuluvan luonnollisena osana positiivisen pedagogiikan suuntaukseen.

Positiivinen pedagogiikka on aiheuttanut myös keskustelua siitä, pitääkö koulun tavoitteena olla oppilaiden viihtyminen (Leskisenoja, 2017). Perinteisen ajattelun mukaan koulua on pidetty ahkeroinnin ja työnteon paikkana, eikä hauskanpidolle ole ollut sijaa (Leskisenoja, 2017). Tutkimukset kuitenkin osoittavat, että koulutyytyväisyys edistää oppilaiden hyvinvointia ja koulumenestystä (Leskisenoja, 2017). Positiivisen pedagogiikan hyödyntämisessä tulee muistaa yksi tärkeä seikka: tarkoitus on tähdätä pidempiaikaiseen hyvinvointiin, ei pelkkiin myönteisiin tunnetiloihin (Avola & Pentikäinen, 2019). Menetelmää ei myöskään kannata ottaa liian vakavasti, mistä lapset näyttävät hyvää esimerkkiä avoimuudellaan ja pienistä asioista iloitsemisellaan (Avola & Pentikäinen, 2019). Tärkeintä on kuitenkin muistaa, että positiivisessa pedagogiikassa on tilaa kaikille tunteille (Leskisenoja, 2017; Wenström, 2020). Lasten kasvuprosessiin kuuluvat olennaisesti myös negatiiviset tunteet, ja näiden avulla voidaan saavuttaa kestävä näkemys elämän merkityksellisyydestä (Leskisenoja, 2017). Hyvällä luonteella tarkoitetaan myönteisten luonteenpiirteiden rypästä, eikä kielteisten ominaisuuksien puuttumista (Leskisenoja & Sandberg, 2019).

1.1 Tutkimuskysymykset ja tavoitteet

Tässä tutkimuksessa pyritään aiempien tutkimusten sekä kirjallisuuden avulla löytämään vastauksia yhteen tutkimuskysymykseen.

1. Miten opettaja voi tukea oppilaiden vahvuuksia positiivisen pedagogiikan keinoin?

Ennen teoreettista viitekehystä käydään läpi tutkimuksen metodologiaa. Ensin esitellään tutkimuksessa käytettävä tutkimusmenetelmä sekä pohditaan tutkimusetiikkaan ja luotettavuuteen liittyviä asioita. Tämän jälkeen esitellään tutkimuksen teoreettinen viitekehys. Tutkimuksessa pyritään selittämään käsitteet ja perusasiat huolellisesti. Ensimmäisenä määritellään positiivisen psykologian tieteenhaara, johon positiivinen pedagogiikka pohjautuu. Tämän jälkeen siirrytään positiivisen pedagogiikan suuntaukseen sekä siihen liittyvien käsitteiden, vahvuuksien ja hyveiden, määrittelyyn.

Tutkimuksen tavoitteena on saada kattava käsitys positiivisen pedagogiikan olemuksesta ja siitä, miten opettaja voi koulussa tukea oppilaiden vahvuuksia. Positiivinen pedagogiikka on nykyään melko tunnettu menetelmä opettajien keskuudessa, mutta kuinkahan moni sitä oikeasti työssään käyttää? Tämän tutkimuksen avulla halutaan tuoda positiivista pedagogiikka lisää näkyville sekä korostaa sen hyviä puolia opetuksessa.

Ihmisen elämässä on paljon erilaisia tunteita ja kokemuksia, jotka odottavat huomatuksi tulemistä (Kumpulainen ym., 2014). Kiireisessä arjessa ne saattavat kuitenkin jäädä huomaamatta, jos niihin ei tietoisesti kiinnitetä huomiota (Kumpulainen ym., 2014). Koulu ja yksittäinen opettaja ovat isossa osassa lasten kasvuprosessia, minkä vuoksi nämä vaikuttavat paljon lasten kehitykseen. Tutkimuksen avulla halutaan löytää keinoja, miten jokaisen omien vahvuuksien löytämistä voidaan tukea koulussa sekä millainen opettaja voi omalla toiminnallaan tätä parhaiten edistää.

2 Tutkimuksen metodologia

2.1 Laadullinen tutkimus

Tämä tutkimus toteutetaan laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmin. Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on, että tutkimuksessa asetetaan kysymyksiä ja tulkitaan niitä valitusta näkökulmasta (Hirsjärvi, Remes, & Sajavaara, 2007). Samaa tutkittavaa aihetta voidaan tarkastella siis hyvin monella eri tavalla (Hirsjärvi ym., 2007). Suomalaisessa yhteiskunta- ja kasvatustieteellisessä keskustelussa puhutaan usein laadullisesta, kvalitatiivisesta, ihmistieteellisestä, pehmeästä, ymmärtävästä ja tulkinnallisesta tutkimuksesta (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Näitä termejä käytetään usein synonyymeinä, vaikka niiden merkitys saattaakin hieman poiketa toisistaan (Eskola & Suoranta, 1998). Joskus saatetaan ajatella, että pehmeitä tutkimusmenetelmiä pidetään vähemmän tieteellisenä tilastollisiin menetelmiin verrattuna (Eskola & Suoranta, 1998).

Yksinkertaisimmillaan laadullinen tutkimus voidaan ymmärtää ei-numeraaliseksi aineiston kuvaukseksi (Eskola & Suoranta, 1998). Silti sekä laadullisessa että määrällisessä tutkimuksessa voidaan käyttää samoja tutkimusmenetelmiä, kuten haastattelua (Eskola & Suoranta, 1998). Yleisesti ottaen laadullisen tutkimuksen aineisto koostuu tekstistä, jossa analysoidaan esimerkiksi päiväkirjoja, elämänkertoja tai vaikkapa ääntä (Eskola & Suoranta, 1998). Laadullisessa tutkimuksessa aineisto saattaa olla hyvinkin pieni, mutta sitä pyritään tarkastelemaan mahdollisimman perusteellisesti (Eskola & Suoranta, 1998). Tässä tutkimusmenetelmässä korostuu siis aineiston laatu, ei määrä (Eskola & Suoranta, 1998).

2.2 Narratiivinen kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsauksia voidaan jaotella kolmeen eri tyyppiin, jotka ovat kuvaileva kirjallisuuskatsaus, systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja meta-analyysi (Salminen, 2011; ks. kuvio 1). Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yleiskatsaus, jossa ei ole tiukkoja sääntöjä (Salminen, 2011). Aineistot ovat laajoja, minkä vuoksi tutkittavaa ilmiötä pystytään tarkastelemaan laajasti sekä luokittelemaan tutkittavan ilmiön ominaisuuksia monipuolisesti (Salminen, 2011). Kuvaileva kirjallisuuskatsaus voidaan jakaa vielä kahteen eri osaan, jotka ovat narratiivinen ja integroiva katsaus (Salminen, 2011).

Narratiivinen katsaus jakautuu puolestaan vielä kolmeen eri tyyppiin: toimituksellinen, kommentoiva ja yleiskatsaus (Salminen, 2011). Toimituksellinen katsaus on yleensä artikkeli, jonka kirjoittaja tai lehden päätoimittaja kirjoittaa käyttäen vain muutamia lähteitä (Salminen, 2011). Kommentoivan katsauksen tarkoituksena on puolestaan olla keskustelua herättävää (Salminen, 2011). Narratiivinen yleiskatsaus on laajin menetelmä, jonka tarkoituksena on tiivistää aiempia tutkimuksia (Salminen, 2011).

Tämän tutkimuksen tutkimusmenetelmänä on narratiivinen yleiskatsaus, jonka avulla pyritään saamaan positiivisesta pedagogiikasta laaja kuva tiivistäen aiempia tutkimuksia yhteen muotoon kooten niistä ajantasaista tietoa (Salminen, 2011). Narratiivista yleiskatsausta voidaan kutsua myös narratiiviseksi kirjallisuuskatsaukseksi (Salminen, 2011).



Kuvio 1. Kirjallisuuskatsauksen luokittelu tämän tutkimuksen lähtökohdat priorisoiden. (Salminen, 2011).

2.3 Tutkimusetiikka ja luotettavuus

Etiikan peruskysymyksiä ovat yleensä hyvään ja pahaan sekä oikeaan ja väärään liittyvät asiat (Hirsjärvi ym., 2008). Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012) on laatinut hyvän tieteellisen käytännön keskeisiä lähtökohtia. Tutkimuksessa tulee noudattaa tiedeyhteisön tunnustamia toi-

mintatapoja, eli rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tal-
lentamisessa sekä esittämisessä ja tutkimusten arvioinnissa (TENK, 2012). Tärkeää on soveltaa
tieteellisen tutkimuksen mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankintamenetelmiä sekä tutki-
mus- ja arviointimenetelmiä (TENK, 2012).

Tutkijat ottavat toisten tutkijoiden työn huomioon käyttämällä asianmukaisia lähdeviittauksia
(TENK, 2012). Luvattomaksi lainaamiseksi luokitellaan kaikki sellainen, jossa jonkun toisen
kirjoitusta esitetään omana (Hirsjärvi ym., 20018). Plagioinnin välttäminen on tässä tutkimuk-
sessa tärkeä asia, mikä pyritään estämään huolellisilla lähdeviittauksilla.

Eettisyyteen liittyy vahvasti myös tiedonhankintaan liittyviä seikkoja. Lähteitä etsiessä ja tut-
kiessa tulee olla kriittinen, sekä pohtia lähteen luotettavuutta. Tässä tutkimuksessa luotettavia
lähteitä oli melko helppo löytää, sillä esimerkiksi kirjoja löytyy runsaasti. Kirjojen luotetta-
vuutta voi pohtia vaikkapa vertailemalla eri teoksia toisiinsa, sillä positiivista pedagogiikkaa
käsittelevissä teoksissa tietopohjan tulisi olla kaikissa sama. Tutkielmassa käytetystä kirjalli-
suudesta osa on tieteellistä tekstiä, mutta ison painoarvon saavat myös erilaiset positiivisen pe-
dagogiikan oppaat. Nämä oppaat kertovat menetelmän viitekehyksestä sekä antavat paljon
vinkkejä sen toteuttamiseen esimerkiksi koulussa.

3 Teoreettinen viitekehys

Tutkimuksen keskiössä ovat positiivinen psykologia sekä siihen pohjautuva positiivinen pedagogiikka. Positiivinen psykologia muodostaa ikään kuin katon kaikille positiivisen pedagogiikan lähtökohdille ja näkemyksille. Positiiviseen pedagogiikkaan kuuluu kaksi olennaista käsitettä, vahvuudet ja hyveet. Tässä luvussa avataan keskeiset käsitteet sekä niiden väliset suhteet (Tuomi & Sarajarvi, 2018). Tutkimuksen keskiössä on myös alakoulun luokanopettajan lähtökohdat positiivisen pedagogiikan toteuttamiseen, minkä vuoksi avataan myös hieman oppilaiden ikäkaudelle tyypillisiä piirteitä. Tämän avulla voidaan paremmin ymmärtää positiivisuuden ja myönteisyyden merkityksiä koko elämän kannalta.

Keskilapsuus on 6 vuoden iästä 12-vuotiaaksi ulottuva ikävaihe (Nurmi ym., 2015). Keskilapsuudessa lapsen elämässä ja sosiaalisissa suhteissa lapsen ja aikuisen välillä tapahtuu merkittäviä muutoksia (Nurmi ym., 2015). Nämä muutokset tapahtuvat Nurmen ym. (2015) mukaan lähes kaikissa kulttuureissa aikakaudesta riippumatta. Keskilapsuudessa lapsi siirtyy kotiympäristöstä laajempiin ympäristöihin, kuten esikouluun ja kouluun (Nurmi ym., 2015). Tämä alkaa osaltaan vaikuttamaan lapsen kognitiiviseen ja sosioemotionaaliseen kehitykseen (Nurmi ym., 2015). Lapsen psyykkisen hyvinvoinnin kannalta onkin tärkeää, että lapsi kokee oman osaamisensa positiivisena niin koulussa, kaveripiirissä kuin kotona (Nurmi ym., 2015). Jos lapselle ei keskilapsuudessa kehity myönteistä minäkäsitystä, voivat olla alttiimpia masennukselle, ahdistukselle, käytöshäiriöille tai levottomuudelle (Nurmi ym., 2015).

Masennusta esiintyy nuorilla maailmanlaajuisesti melko paljon, minkä vuoksi koulussa olisi tärkeää opettaa onnellisuuden lisäämiseen liittyviä taitoja (Seligman ym., 2009). Seligman ym. (2009) toteavatkin artikkelissaan, että maailmassa on nykyään melkein kaikki paremmin kuin ennen: enemmän koulutusta, paremmat oikeudet naisilla sekä vähemmän rasismia. Ainut epäkohta liittyy ihmisten hyvinvointiin: masennus ja ahdistuneisuus ovat lisääntyneet hurjasti (Seligman ym., 2009).

3.1 Positiivinen psykologia

Positiivinen psykologia sai alkunsa Yhdysvalloissa 2000-luvun alussa (Leskisenoja, 2019; Leskisenoja & Sandberg, 2019; Wenström, 2020) ja se kiinnittää huomiota prosesseihin ja olosuhteisiin, jotka vaikuttavat ihmisen, ryhmien ja yhteisöjen toimintaan positiivisesti (Kumpulainen ym., 2014). Yhtenä positiivisen psykologian lähtökohtana voidaan pitää myös Maria Jahodan

jo vuonna 1958 esittämää ajatusta, jonka mukaan hyvinvoinnin saavuttaminen vaatii muutakin kuin pelkän pahoinvoinnin poistamisen (Uusitalo-Malmivaara, 2014a; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017). Ihmisen onnellisuutta voidaan lisätä (Seligman, 2008), mutta tällöin täytyy tietoisesti kiinnittää huomio siihen, mikä jokaisessa on ehjää ja vahvaa (Uusitalo-Malmivaara, 2014a).

Todellisuudessa positiivisen psykologian juuret ulottuvat kauemmas, sillä jo antiikin filosofiassa on pohdittu samoja kysymyksiä (Leskisenoja, 2019; Leskisenoja & Sandberg, 2019). Positiivinen psykologia tutkii ihmisten vahvuuksia ja kykyjä selviytyä vastoinkäymisistä sekä niitä ympäristöjä, jossa ihmisten teot ja eri instituutiot edistävät myönteistä kehitystä (Uusiautti, 2019).

Toisen maailmansodan jälkeen perinteinen psykologian tutkimus on keskittynyt tutkimaan enimmäkseen ihmismielen negatiivisia asioita (Leskisenoja, 2019; Wenström, 2020). Tämän ansioista on otettu edistysaskelia muun muassa mielenterveyden ongelmien diagnosoinnissa mutta unohdettu samalla päinvastaiset asiat eli onnellisuus ja hyvinvointi (Leskisenoja, 2019). Uusiautin (2019) mukaan positiivisen psykologian tarkoituksena on tuoda kaiken negatiivisen keskelle onnellisuuden ja sen edistämisen tutkimusta. Tällä hetkellä on tutkittu paljon enemmän muun muassa ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta kuin ihmisten vahvuuksia ja onnellisuutta (Uusiautti, 2019). Uusiautti (2019) kertoo, että yksi syy tähän on ihmisen luontainen taipumus kiinnittää huomio aina ensin negatiiviseen. Negatiivisuuden vinouma saa ihmiset luonnostaan antamaan enemmän arvoa negatiivisille asioilla positiivisuuden sijaan (Leskisenoja, 2019). Hyvä esimerkki tästä on esimerkiksi se, että ihmiset huomaavat kauppareissulla itkevän lapsen ja ahdistuneet vanhemmat, mutta kassajonossa hymyilevä perhe jää huomaamatta (Uusiautti, 2019). Positiivisen psykologian tarkoituksena ei ole kuitenkaan unohtaa elämän varjopuolia kokonaan, sillä vastoinkäymiset ovat välttämättömiä inhimilliselle kasvulle ja kukoistamiselle (Leskisenoja & Sandberg, 2019).

Positiivisen psykologian juuret ovat lähtöisin aivan tavallisesta psykologian suuntauksesta (Wenström, 2020). Se painottaa tutkimuksissaan samanlaisia määrällisiä eli kvantitatiivisia menetelmiä kuin niin sanottu tavallinen psykologia (Wenström, 2020). Seligmanin (2008) mukaan positiivisen psykologian tutkimussuuntaus on osoittanut, että ihminen voi pysyvästi elää onnellisuusmarginaalinsa ylärajoilla.

3.2 Positiivinen pedagogiikka

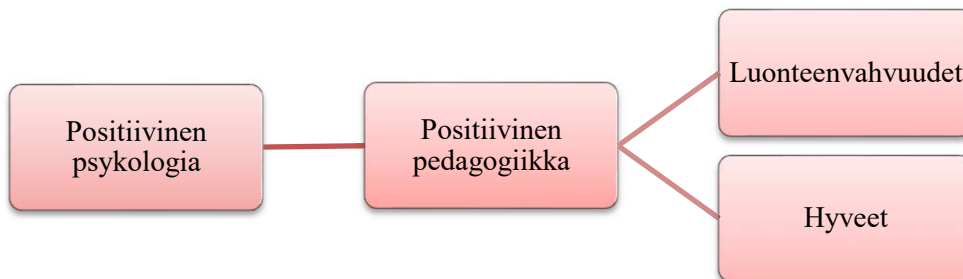
Positiivinen pedagogiikka pohjautuu positiiviseen psykologiaan (Leskisenoja, 2017; ks. kuvio 2). Positiivinen pedagogiikka on positiivisen psykologian menetelmien ja periaatteiden soveltamista kasvatus- ja opetustoiminnassa (Leskisenoja & Sandberg, 2019). Yleisesti ottaen maailmalla käytetään termiä *positiivinen kasvatus*, mutta Suomessa tämän käsitteen ajatellaan olevan positiivisen pedagogiikan synonyymi (Leskisenoja & Sandberg, 2019; Leskisenoja, 2019). Positiivisen pedagogiikan tarkoituksena on täydentää perinteistä kasvatusta tuomalla tietojen ja taitojen oppimisen rinnalle mukaan luonteen taitojen opettamista ja edistämistä (Leskisenoja & Sandberg, 2019). Tämä menetelmä ohjaa oppilaita hyvinvointiin, myönteisiin sosiaalisiin suhteisiin sekä parempiin oppimistuloksiin (Avola & Pentikäinen, 2019).

Positiivisen pedagogiikan määritelmän mukaan lapsen hyvinvointi ja oppiminen mahdollistavat tunteiden ja kokemusten ilmaisun, itsensä toteuttamisen, sosiaalisen vuorovaikutuksen ja merkityksenannon (Kumpulainen ym., 2014). Riskien ja heikkouksien etsimisen sijaan kasvatuksen lähtökohtana on löytää voimavarat, jotka kannattelevat lasta ja tekevät oppimisesta mielekästä sekä saavat oppilaat tuntemaan oppimisen iloa (Avola & Pentikäinen, 2019; Kumpulainen ym., 2014). Positiivisen pedagogiikan ajatus on, että lasten oppiminen muodostuu vuorovaikutuksessa muiden lasten sekä ympäristön kanssa (Kumpulainen ym., 2014). Jotta lapset koulussa uskaltavat ilmaista omia tunteitaan ja kokemuksiaan sekä toimia sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, tarvitaan taustalle lapsen hyvinvointia ja oppimista (Kumpulainen ym., 2014).

Positiivisen pedagogiikan ytimenä toimii kiitollisuus ja auttamisen halu (Konu, 2018). Konu (2018) mukaan oppilaat omaksuvat yleensä nämä kaksi asiaa aikuisilta mallioppimisen kautta. Positiivinen pedagogiikka pyrkii tuomaan esille jokaisesta ihmisestä hänen parhaita puoliaan ja opettamalla koulussa hyvinvointitaitoja voidaan vahvistaa lasten omaa toimintaa heidän hyvinvointinsa edistämiseksi (Leskisenoja & Sandberg, 2019). Positiivisen pedagogiikan avulla pyritään saavuttamaan hyvinvoinnin lisäksi myös hyviä oppimistuloksia, sillä hyvällä koulumenestyksellä ja hyvinvoinnilla on todettu olevan yhteys (Avola & Pentikäinen, 2019). Tärkeä huomio onkin, että hyvinvointi tulisi nähdä tärkeänä osana koulua ilman ajatusta sen irrallisuudesta (Avola & Pentikäinen, 2019).

Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (Opetushallitus, 2014) kerrotaan, että hyvinvoinnin edistäminen kuuluu kaikille koulun aikuisille työnkuvasta riippumatta. Koulun arjessa tulee ottaa huomioon kaikkien oppilaiden tarpeet, edellytykset ja ennen kaikkea vahvuudet (OPH, 2014).

Opettajan täytyy seurata ja edistää oppilaiden hyvinvointia sekä kohdella kaikkia oikeudenmukaisesti (OPH, 2014). Yhteistyö huoltajien ja muiden tahojen kanssa on tärkeää, jotta koulu onnistuu tässä kaikessa (OPH, 2014).



Kuvio 2. Käsitteiden väliset suhteet.

3.2.1 Luonteenvahvuudet

Positiivisessa pedagogiikassa keskeisessä roolissa ovat luonteenvahvuudet ja niiden löytäminen. Vahvuuksia löytyy jokaiselta ihmiseltä riippumatta heidän elämäntilanteestaan tai vaikkapa sosiaalisesta statuksestaan (Uusiautti, 2019). Kaikki eivät välttämättä ole löytäneet omia vahvuuksiaan, tai eivät uskalla niitä arjessa käyttää. Tärkeää olisikin löytää omat vahvuudet ja oppia hyödyntämään niitä päivittäisessä arjessa ja koulutyössä (Leskisenoja, 2017; Wenström, 2020). Vahvuudet määrittelevät omaa itseämme ja ovat osa identiteettiämme (Leskisenoja & Sandberg, 2019). Vahvuudet ovat muutoksia itsessä ja siksi niitä voidaankin pitää olennaisena psykologisen kasvun prosessina (Carver & Scheier, 2006). Tärkeää Uusiautin (2019) mukaan on muistaa, että vahvuuksia voi kehittää. Luonteenvahvuudet ohjaavat omia kiinnostuksiamme sitä kohti, missä koemme olevamme hyviä (Wenström, 2020). Vahvuudet voivat auttaa ihmistä selviytymään myös ylivoimaisista esteistä ja vastoinkäymisistä (Carver & Scheier, 2006). Koulu voi omalta osaltaan olla luomassa suotuisaa ilmapiiriä, jotta jokaisen vahvuudet tulisivat esiin. Kannustava ja kehuva opettaja voi näyttää omalla toiminnallaan esimerkkiä oppilaille, että hekin uskaltaisivat tuoda esiin hyviä asioita niin itsestään kuin muista.

Luonteenvahvuudet heijastavat jokaisen omaa identiteettiä, vaikuttavat positiivisesti omaan itseen ja muihin sekä edistävät yhteistä hyvää (Wenström, 2020). Jokaisella on käytössään kaikki 24 luonteenvahvuutta (ks. taulukko 1), joista 3–7 on yksilölle ominaisimpia ydinvahvuuksia

(Wenström, 2020). Osa vahvuuksista on niin kutsuttuja kasvuvahvuuksia, joita käytetään harvemmin (Wenström, 2020). Lisäksi jokaisella on tilannekohtaisia vahvuuksia, joita hyödynnetään tarpeen vaatiessa sekä tukivahvuuksia, jotka toimivat ydinvahvuuksien tukena (Wenström, 2020).

Lahjakkuus on eri asia kuin luonteenvahvuus, sillä lahjakkuus on usein sisäsyntyinen (Uusiautti, 2019). Erilaiset vahvuudet ovat puolestaan ominaisempia jollekin toiselle kuin toiselle, mutta niitä löytyy jokaiselta (Uusiautti, 2019). Luonteenvahvuuksien voidaan myös ajatella olevan osittain päällekkäisiä muiden, esimerkiksi oppimiseen myönteisesti vaikuttavien ominaisuuksien ja kykyjen kanssa (Uusitalo-Malmivaara, 2014a).

Ihmisen vahvuuksia voidaan mukaan pitää dynaamisina ja muuttuvina (Baltes & Freund, 2006; Uusiautti, 2019; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017; Wenström, 2020). Jos vahvuuksia ei käytetä, ne voivat jopa hiipua (Leskisenoja & Sandberg, 2019). Vahvuuden käsite vaihtelee kulttuurien välillä, ja erimielisyyttä onkin aiheuttanut ihmisen tärkeimpien vahvuuksien määrittely (Eisenberg & Ota Wang, 2006). Kulttuurin arvot ja normit vaikuttavat siihen, mikä mielletään vahvuudeksi tai myönteiseksi käyttäytymiseksi (Eisenberg & Ota Wang, 2006). Vahvuudet nousevat esiin eri tavoin eri tilanteissa, mutta ne ovat osittain sidoksissa normeihin, sillä tietyssä tilanteessa kuuluu toimia tietyllä tavalla (Uusiautti, 2019). Esimerkiksi opettajan voi nykyään olla haasteellista toteuttaa omaa hengellisyyden vahvuuttaan koulussa, sillä luokassa saattaa olla oppilaita eri uskontokunnista. Tähän pätee Eisenbergin ja Ota Wangin (2006) esittämä ajatus siitä, että yksilön ympäristö ei välttämättä pidä vahvuutena sitä, mikä on yksilölle hyväksi.

Luonteenvahvuudet ovat persoonallisuuden positiivisia osia, jotka lisäävät ihmisen luottamusta ja onnea, vahvistavat vuorovaikutusta, auttavat ongelmanhallinnassa ja tavoitteiden saavuttamisessa sekä vähentävät stressiä ja luovat merkityksiä (VIA institute of character, 2020). VIA-instituutin sivustolla (ks. viacharacter.org) on kartoitus, jonka avulla voi selvittää omat luonteenvahvuutensa. Kartoitus on saatavilla usealla eri kielellä ja siitä on omat versionsa aikuisille sekä 10–17 - vuotiaille nuorille (Wenström, 2020). Luonteenvahvuuskartoitus on eräänlainen itsearviointi, joka tarjoaa runsaasti tietoa jokaisen omista henkilökohtaisista ominaisuuksista (VIA, 2020). Kartoituksen perusteella omia vahvuuksiaan voi pyrkiä kehittämään ja hyödyntämään.

Values in Action eli VIA on Pennsylvaniasta lähtöisin oleva hanke, jonka tarkoituksena on tehdä luonteenvahvuudet näkyviksi ja tukea niiden käyttöä (Uusitalo-Malmivaara, 2014a). Peterson ja Seligman kumppaneineen ovat kehittäneet VIA –luonteenvahvuusluokittelun (Leskinen & Sandberg, 2019), joka muodostuu kuudesta hyveestä ja 24 vahvuudesta (Uusitalo-Malmivaara, 2014b). Tässä luokittelussa vahvuudet toimivat hyveitä ilmentävinä välineinä (Uusitalo-Malmivaara, 2014b). VIA –luonteenvahvuusluokittelun mukaiset vahvuudet ja hyveet on esitelty taulukossa 1.

3.2.2 Hyveet

Hyve on vahvuuksista muodostuva kokonaisuus, joka palvelee yksilöä ja tämän ympäristöä (Uusitalo-Malmivaara, 2014b). Hyveitä voidaan pitää ydinominaisuuksina, jotka tunnustetaan lukuisissa uskonnollisissa ja filosofisissa suuntauksissa (Seligman, 2008; Wenström, 2020). Yhdessä nämä hyveet kuvaavat hyvää luonnetta (Seligman, 2008). Hyveitä on yhteensä kuusi, ja ne on esitelty taulukossa 1. Hyveen käsite on peräisin jo Antiikin moraalifilosofiasta (areté: erinomaisuus, loistokkuus), jossa se oli hyvin keskeinen käsite (Uusitalo-Malmivaara, 2014b; Wenström, 2020).

Hyveisiin liittyy Petersonin ja Seligmanin Values in Action (VIA) eli Hyveet toiminnassa -hanke, johon myös luonteenvahvuusluokittelu liittyy (Uusitalo-Malmivaara, 2014b). Hankkeen tarkoituksena oli hyveiden liikkeelle pano sekä hyvien asioiden ja hyvän luonteen etsiminen kaiken negatiivisen vastapainoksi (Uusitalo-Malmivaara, 2014b). Alun perin tarkoituksena olikin ollut luoda mielenterveyden käsikirja vastineeksi sairauksien käsikirjalle (Uusitalo-Malmivaara, 2014b).

Samat hyveet esiintyvät monissa historiallisissa dokumenteissa, joten ne saattavat olla biologisesti määräytyneitä ja evoluutiossa ihmisen selviytymisen kannalta merkitykselliseksi valikoituneita (Uusitalo-Malmivaara, 2014b). Seligmanin ja Petersonin VIA-vahvuusluokittelussa katon muodostavat kuusi päähyvettä, jotka ovat viisaus, rohkeus, inhimillisyys, oikeudenmukaisuus, kohtuullisuus ja henkisyys (Uusitalo-Malmivaara, 2014b; ks. taulukko 1).

Viisauden hyvettä on yleensä pidetty päähyveenä, joka mahdollistaa muiden hyveiden toteutumisen (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017). Kyseinen hyve ilmenee kognitiivisina vahvuuksina, esimerkiksi tiedon hankintana (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017). Rohkeuden hyve puolestaan kuvastaa niitä vahvuuksia, joiden avulla ihminen pyrkii saavuttamaan tavoit-

teensa vastoinikäymisistä huolimatta (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017). Inhimillisyyden ja oikeudenmukaisuuden hyveet sisältävät vahvuuksia, jotka liittyvät ihmissuhteisiin (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017). Oikeudenmukaisuuden hyve toteutuu enemmän yksilön ja yhteisöjen välisissä suhteissa, kun taas inhimillisyyden hyve liittyy enemmän rakkauteen ja ystävyyteen (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017). Kohtuullisuuden hyve auttaa suojautumaan äärimmäisiä tunteita, kuten vihaa ja ylimielisyyttä vastaan hilliten samalla toimintaa (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017). Henkisyiden hyve sisältää vahvuuksia, jotka kytkeytyvät ihmisyyden ylittävään maailmankaikkeuteen (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017).

Hyve	Luonteenvahvuus
Viisaus	Luovuus Uteliaisuus Kriittinen ajattelu Oppimisen ilo Näkemyksellisyys
Rohkeus	Urheus Sinnikkyys Rehellisyys Innokkuus
Inhimillisyys	Rakkaus Ystävällisyys Sosiaalinen älykkyys
Oikeudenmukaisuus	Yhteistyökyky Reiluus Johtajuus
Kohtuullisuus	Anteeksiantavuus Vaatimattomuus Harkitsevaisuus Itsesääätely
Henkisyys	Kauneuden ja erinomaisuuden arvostus Kiitollisuus Toiveikkuus Huumorintaju Hengellisyys

Taulukko 1. Kuuden hyveen ja 24 luonteenvahvuuden luokittelu. (Mukaiillen Leskisenoja & Sandberg, 2019; Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017; Wenström, 2020).

4 Miten opettaja voi tukea oppilaiden vahvuuksien ilmenemistä positiivisen pedagogiikan keinoin?

4.1 Opettajan rooli kasvattajana

Lapsuus- ja nuoruusvuosina muodostuu perusta aikuisuuden henkiselle hyvinvoinnille (Leskisenoja & Sandberg, 2019). Karkeasti sanottuna hyvinvoiva nuori voi hyvin myös aikuisena ja pahoinvoiva nuori voi huonosti myös aikuisena (Leskisenoja & Sandberg, 2019). Kouluilla on hyvät mahdollisuudet toimia hyvinvoinnin edistäjinä, ja siellä vietetyllä ajalla voi olla hyvinkin kauaskantoiset vaikutukset oppilaiden tulevaan elämään (Leskisenoja & Sandberg, 2019). Koulussa opetetaan edelleen tietoja ja taitoja, mutta niiden rinnalle pitäisi nostaa hyvinvointitaitojen ja hyvän luonteen opettamista (Leskisenoja, 2019). Pelkkien hyvinvointitaitojen opettaminen koulussa ei vielä riitä, vaan koulun toimintakulttuurin tulisi tukea oppilaiden hyvinvointia myös muilla tavoilla (Leskisenoja & Sandberg, 2019). Positiivisen pedagogiikan voisi ottaa koko koulun toimintaa ohjaavaksi punaiseksi langaksi ja hyödyntää sitä koko ajan.

Yhtä kauan kuin on ollut kouluja, on keskusteltu siitä, miten koulun tulisi osallistua lasten vahvan luonteen kasvatukseen (Leskisenoja & Sandberg, 2019). Keskustelu aiheesta on noussut uudelleen esille positiivisen pedagogiikan yleistymisen myötä, mistä johtuen hyvän luonteen merkitystä onnellisen elämän taustatekijänä on alettu tutkia paremmin (Leskisenoja & Sandberg, 2019). Monet filosofit ja kasvattajat ovat olleet sitä mieltä, että koulun tehtävänä on sivistää niin mieltä kuin sydäntäkin (Leskisenoja & Sandberg, 2019).

Nykyään positiivisen kasvatuksen käsitettä on laajennettu perusopetuksen lisäksi myös varhaiskasvatukseen ja aikuiskoulutuksen kentälle (Leskisenoja, 2019). Positiivisen kasvatuksen näkökulma kietoutuu yhteen elinikäisen oppimisen käsitteen kanssa, sillä positiivisuus voi myös kulkea mukana koko elämän ajan (Leskisenoja, 2019).

4.2 Opettajan keinot tukea oppilaiden hyvinvointia

Kasvattajan tehtävänä on auttaa lasta näkemään kaikki hyvä itsessään ja ennen kaikkea uskomaan siihen (Leskisenoja, 2019). Tämän avulla lapselle muodostuu positiivisuuden kilpi, jonka avulla hän voi selviytyä elämän kolhuista (Leskisenoja, 2019). Oppilaan kokemukset omista vahvuuksistaan ovat yhteydessä hänen itsearvostukseensa, minkä vuoksi jokaisen olisi hyvä osata nimetä joitakin omia vahvuuksiaan (Hotulainen, Lappalainen & Sointu, 2014). Jotta tämä

mahdollistuisi, opettajalla tulisi olla teoreettista tietoa oppilaiden vahvuuksista, välineitä niiden tunnistamiseen ja keinoja oppilaiden vahvuuksien löytämiseen yhdessä kodin kanssa (Hotulainen ym., 2014). Positiivista pedagogiikkaa ei voi siis ottaa käyttöön yhtäkkiä, vaan se vaatii perusteellista perehtymistä ja opettajan omaa aitoa kiinnostusta sitä kohtaan. Kun positiivisen pedagogiikan ajatuksen sisäistää, voi siitä olla hurjasti apua esimerkiksi haasteellisen luokan kanssa. Aikuisen positiivinen suhtautuminen asioihin tarttuu myös lapsiin (Leskisenoja, 2019).

Henkilökohtaiset voimavarat, kuten sisukkuus tai itsearvostus, vaikuttavat kouluinnostukseen myönteisesti (Hotulainen ym., 2014). Kouluinnostus lisää nuorten tyytyväisyyttä elämäänsä ja hyvinvointi koulussa vaikuttaa myös muihin elämän osa-alueisiin (Hotulainen ym., 2014). Oppilaan sitoutuminen saa hänet tekemään kovasti töitä saavuttaakseen tavoitteet sekä etsimään haasteellisempia tehtäviä (Leskisenoja, 2017). Opiskelun liialliset vaatimukset puolestaan johtavat koulu-uupumukseen, mikä taas johtaa nuorten psyykkiseen pahoinvointiin (Hotulainen ym., 2014). Opettajan on hyvä tiedostaa tällaiset asiat, jotta hän voi omalla opetuksellaan ja toiminnallaan viedä lasten kehitystä positiiviseen suuntaan.

Positiivisen pedagogiikan taustalla vaikuttaa konstruktivistinen oppimiskäsitys ja relativistinen tietokäsitys, joiden lisäksi tärkeässä roolissa ovat oppimisen ilo ja motivaatio (Avola & Pentikäinen, 2019). Konstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaan oppilas itse on aktiivinen toimimaan ja rakentaa maailmankuvaansa yhä uudelleen (Avola & Pentikäinen, 2019). Oppimisen perustana toimii aiemmin opittu ja uusi tieto rakentuu aiemman varaan (Avola & Pentikäinen, 2019).

Positiivisen pedagogiikan kannalta merkityksellistä on, että opettaja hyväksyy opetuksen ja kasvattamisen näkökulmaksi relativistisen ja subjektiivisen lähestymistavan (Avola & Pentikäinen, 2019). Ilman näitä näkökulmia opettajan voi olla haasteellista hyväksyä sitä, että jokainen lapsi on yhtä arvokas, älykäs ja viisas kuin kasvattaja itse (Avola & Pentikäinen, 2019). Oppilaan omaan oppimisprosessiin luottaminen ja ratkaisukeskeisyys mahdollistuvat vasta sitten, kun opettaja päästää irti ajatuksesta, että vain hän voi tietää kaiken (Avola & Pentikäinen, 2019). Relativismi tarkoittaa, että universaaleja totuuksia ei ole olemassa (Opetushallitus, 2020). Subjektivismilla tarkoitetaan puolestaan sitä, että tieto on yksipuolista ja erehdyksille altista (Avola & Pentikäinen, 2019). Jokaisen ajatukset ovat jokaisen omia, jotka kukin on muodostanut itse omien elämäkokemustensa perusteella (Avola & Pentikäinen, 2019).

4.3 Positiivinen opettaja

Parhaiten positiivista pedagogiikkaa voi toteuttaa sellainen opettaja, joka on itse omaksunut kyseisen menetelmän periaatteet osaksi omaa elämäänsä (Leskisenoja, 2017). Leskisenoja (2019) toteaaakin, että positiivista pedagogiikkaa ei voi pelkästään opettaa, vaan sitä pitää itse myös elää. Lapset oppivat aikuisten esimerkistä. Positiivisen pedagogiikan toteuttamisessa onkin tärkeää näyttää lapsille positiivista mallia. Jos aikuinen antaa positiivista palautetta tai kehuu lasta muiden kuullen, voi kehuja pian kuulla myös toisten suusta (Leskisenoja, 2019). Aikuisen esimerkin kautta lapset oppivat näkemään toisissaan hyvää ja sen kautta myös kannustamaan muita (Leskisenoja, 2019).

Positiiviseen opettajuuteen liittyy monia tuntomerkkejä, ja niitä on esitelty taulukossa 2. Positiivinen opettaja on sitoutunut huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan, kokee elämässään myönteisiä tunteita ja löytää elämästään merkityksellisyyttä (Leskisenoja, 2017). Positiivinen opettaja panostaa luokan hyvään ilmapiiriin olemalla itse hyväntuulinen ja näyttämällä sen avulla esimerkkiä oppilaille (Leskisenoja, 2017). Positiivista pedagogiikkaa toteuttaessa tavoitteena on oppia tuntemaan oppilaat mahdollisimman hyvin, minkä avulla opettaja voi tarjota erilaisia oppimisympäristöjä erilaisille oppijoille (Avola & Pentikäinen, 2019). Positiivinen opettaja keskittyy ennen kaikkea lapsesta löytyviin hyviin asioihin ja uskoo heidän kykyihinsä kehittyä ja oppia (Leskisenoja, 2017). Oppilaille on tärkeää tarjota olosuhteita, joissa heillä on mahdollisuus löytää itsestään vahvuuksia ja harjoitella niiden käyttämistä sekä kokea onnistumisen kokemuksia (Leskisenoja, 2017). Positiivinen opettaja on myös hyvä opettamaan, ja hän järjestää oppimistilanteet oppimista edistäviksi sekä opettaa asiat selkeästi ja johdonmukaisesti (Leskisenoja, 2017). Opettaja edellyttää oppilailta kovaa työntekoa ja asettaa heille korkeat tavoitteet mutta on myös aina valmiina auttamaan, jotta oppilaat voisivat saavuttaa asetetut oppimistavoitteet (Leskisenoja, 2017).

Opettajat saattavat olla oppilaan näkökulmasta koulun tärkeimpiä aikuisia, minkä vuoksi opettajan tulisi olla tietoinen vastuusta, joka hänelle tällaisen ajatuksen vuoksi lankeaa (Leskisenoja, 2017). Opettaja osoittaa vastuun kantamista suunnittelemalla tarkasti, miten oppilaiden hyvinvoinnin osa-alueet tulisivat koulutyössä parhaiten huomioiduiksi (Leskisenoja, 2017). Positiivinen opettaja sanallistaa oppilaiden onnistumisia sekä antaa myönteistä palautetta ja kiitosta aina, kun siihen on mahdollisuus (Leskisenoja, 2017). Opettajan luottamus oppilaisiin heijastuu

suoraa oppilaisiin, mikä saa heidät yrittämään parhaansa (Leskisenoja, 2017). Positiivinen opettaja pyrkii ennen kaikkea olemaan ymmärtäväinen, pitkäjänteinen, anteeksiantavainen sekä puhumaan oppilaille kauniisti ja kohteliaasti (Leskisenoja, 2017).

Välittävä opettajuus on hyvä lähtökohta positiivisen pedagogiikan toteuttamiselle, sillä opettajan aito välittäminen vaikuttaa oppilaisiin voimaannuttavalla tavalla (Leskisenoja, 2017). Tämä vaikuttaa myönteisesti oppilaiden motivaatioon ja saa heidät sitoutumaan koulutyöhön paremmin (Leskisenoja, 2017). Leskisenojan (2017) mukaan yllättävä huomio on ollut se, että oppilaat toivovat opettajaltaan samankaltaista huolenpitoa ja kasvatuksellista vastuuta kuin vanhemmiltaan.

Positiivinen opettaja:
<ul style="list-style-type: none"> Keskittyy lapsesta löytyvään hyvään
<ul style="list-style-type: none"> Auttaa oppilaita tulemaan tietoisiksi omista vahvuuksistaan ja tarjoaa olosuhteet, joissa harjoituttaa niitä
<ul style="list-style-type: none"> On tietoinen vastuusta, joka hänelle lankeaa oppilaiden myönteisten kehityskulkujen suunnannäyttäjänä
<ul style="list-style-type: none"> Sanallistaa oppilaiden onnistumisia ja antaa myönteistä palautetta ja kiitosta tilaisuuden tullessa
<ul style="list-style-type: none"> Rohkaisee, innostaa ja tukee oppilaita
<ul style="list-style-type: none"> Välittää aidosti oppilaista
<ul style="list-style-type: none"> Löytää lapsista hyvää
<ul style="list-style-type: none"> Tarjoaa oppilaille aikaansa ja läsnäoloaan
<ul style="list-style-type: none"> On vilpittömästi kiinnostunut oppilaiden asioista ja elämästä myös koulun ulkopuolella
<ul style="list-style-type: none"> On saatavilla minkä asian tahansa puitteissa
<ul style="list-style-type: none"> On hyvä opettamaan
<ul style="list-style-type: none"> Järjestää oppimistilanteet oppimista edistäviksi ja opettaa selkeästi sekä luo haasteita
<ul style="list-style-type: none"> Perustaa opetuksen oppilaan kokemusmaailmaan
<ul style="list-style-type: none"> Asettaa oppilaille korkeat tavoitteet ja edellyttää kovaa työntekoa
<ul style="list-style-type: none"> On valppaana tarjoamaan apua
<ul style="list-style-type: none"> On inhimillinen ja aito
<ul style="list-style-type: none"> Opettaa, että negatiiviset tunteet ovat luonnollinen osa elämää
<ul style="list-style-type: none"> Opettaa, että vastoinkäymisistä voi kummuta jotain hyvää, johon oppilailla ei muuten olisi ollut pääsyä

Taulukko 2. Positiivisen opettajan tuntomerkit (Leskisenoja, 2017).

Positiivisen pedagogiikan toteuttamista helpottaa huolellisen suunnitelman tekeminen (Trogen, 2020). Suunnitelman tekemisessä on hyvä ottaa huomioon omat resurssit, kuten aika, motivaatio ja voimavarat (Trogen, 2020). Suunnitelma tulisi sopeuttaa sekä aikuisen itsensä että lapsen tarpeisiin (Trogen, 2020). Opettajan on hyvä pohtia, millaisia arvoja, tietoja ja taitoja haluaa

välittää lapselle tai mitkä asiat opettaja itse kokee tärkeäksi (Trogen, 2020). Opettajan oma kiinnostus vie asioita eteenpäin ja lisää halua opettaa (Trogen, 2020). Suunnitelma kannattaa pilkkoa pieniin paloihin ja edetä yksitellen kohti isoa tavoitetta (Trogen, 2020). Jotta suunnitelma tulisi oikeasti käyttöön, täytyy huolehtia, että asetetut tavoitteet eivät ole liian laajoja (Trogen, 2020). Tavoiteltavien muutosten osa-alueet kannattaa määritellä itselleen tarkasti (Trogen, 2020). Suunnitelmassa on hyvä huomioida myös mahdolliset esteet tai ongelmakohdat ja pohtia niiden ratkaisukeinoja (Trogen, 2020). Suunnitelma on hyvä työkalu tavoitteiden saavuttamiseksi, mutta joustavuus on silti tärkeässä roolissa (Trogen, 2020). Oppilaat ovat erilaisia, eivätkä kaikki opetusmenetelmät sovi kaikille (Trogen, 2020). Opettajan luottamus omaan tekemiseensä ja itseensä auttavat hurjasti tavoitteiden saavuttamisessa (Trogen, 2020).

4.4 Opettajan ominaisuudet

Positiivinen pedagogiikka on herättänyt huolta siitä, aiheuttaako se opettajille lisäkuormitusta kaiken muun ohella tai onko oppilaiden hyvinvoinnin edistäminen pois opettajan omasta hyvinvoinnista (Leskisenoja, 2017). Opettajan työ on haastavaa ja rankkaa, minkä vuoksi on tärkeää löytää tarpeeksi voimavaroja arjesta ja vastoinkäymisistä selviytymiseen (Trogen, 2020). Ihmisen omilla teoilla on paljon merkitystä siihen, että pääsee ylöspäin kukoistuksen mittarilla mitattaessa (Trogen, 2020). Lasten kasvatuksessa opettaja on oman henkisen kasvunsa lisäksi vastuussa myös lasten henkisestä kasvusta, minkä vuoksi omasta positiivisesta kasvusta huolehtiminen onkin kaiken edellytys (Trogen, 2020). Positiivista pedagogiikkaa on haasteellista toteuttaa, jos opettaja itse ei voi hyvin (Avola & Pentikäinen, 2019). Tällöin opettajan negatiivisten ajatusten kierre heijastuu väistämättä myös lapsiin koulussa, eikä opettaja kykene huomaamaan hyviä asioita tai kannustamaan oppilaita aidosti (Avola & Pentikäinen, 2019; Trogen, 2020). Yksittäiset negatiiviset tunteet eivät ole vielä vaaraksi, sillä ne voivat opettaa oppilaille tärkeää tietoa ihmisyydestä, inhimillisyydestä sekä anteeksipyyntöstä ja –annosta (Trogen, 2020). Opettajan ollessa väsynyt, turhautunut, pettynyt tai vihainen hän opettaa, että negatiiviset tuntemukset kuuluvat luonnollisena osana elämään (Leskisenoja, 2017). Opettajan virheistä oppilas voi oppia myös pysymään rauhallisena aikuisen tunnekuohujen aikana sekä sen, että omalla käyttäytymisellään voi vaikuttaa toisen käytökseen (Trogen, 2020). Virheiden tekeminen, anteeksi pyytäminen ja antaminen kuuluvat elämään, eikä niistä muodostu oppilaalle taakkaa (Trogen, 2020). Oppilaat oppivat aikuisilta toimintatapoja eri tilanteisiin, joten negatiivisuuden kierteessä opettaja osoittaa oppilaille negatiivisten tunteiden käsittelyä sekä vastoinkäymisistä selviytymistä (Leskisenoja, 2017).

Luokanopettajan työssä on mahdollista oppia jatkuvasti uutta ja kehittää itseään, mutta tämä kaikki vaatii omaa hyvinvointia ja jaksamista (Trogen, 2020). Ihmisen oma itsetuntemus, elämän tasapaino ja voimavarat vaikuttavat tapaan kasvattaa lapsia, ja reagoitavat eri tilanteissa ovat peräisin aiemmista elämän kokemuksista (Trogen, 2020). Opettajan työhön hyvä muistisääntö voisi olla se, että mitä paremmin opettaja tuntee itsensä, sitä paremmin hän voi kasvattaa lapsia tuntemaan itsensä (Trogen, 2020). Samaan yhteyteen sopisi myös Avolan ja Pentikäisen (2019, 329) esittämä ajatus siitä, että ”Aikuinen on viisas oman elämänsä toimitusjohtaja, joka tietää, kuka on, missä on ja mihin on menossa”.

Lapsuuden kokemukset eivät kokonaan määrittele aikuisuutta, mutta omaa lapsuuttaan on hyvä joskus kuitenkin tarkastella (Trogen, 2020). Hyvä itsetuntemus tekee paremman kasvattajan, sillä omien kokemusten perusteella pystyy siten paremmin ymmärtämään ja tulkitsemaan omia reaktioitaan ja käyttäytymistään (Trogen, 2020). On tärkeää hyväksyä oma lapsuutensa sellaisena kuin se on ollut, sillä siten mahdolliset taakat voi tietoisesti pyrkiä kääntämään voimavaraksi (Trogen, 2020). Vaikka aikuinen olisi lapsuudessa kokenut turvattoman kiintymyssuhteen, voi hän silti tarjota kasvattamilleen lapsille turvallisen kiintymyssuhteen (Trogen, 2020). Turvallisessa kiintymyssuhteessa lapsi ilmaisee tunne- ja tarvetilojaan itkulla, jolloin aikuiset reagoivat hänen tarpeisiinsa (Nurmi, ym., 2015). Kiintymyssuhdeteoriassa tärkeää on vanhemman emotionaalinen saatavilla olo sekä hänen taitoaan reagoida lapsen myönteisiin tai kielteisiin tunteisiin (Nurmi, ym., 2015).

Opettajan itsetuntoon liittyy kasvatusoptimismi, johon opettajan kunnioitus oppilaita kohtaan perustuu (Rantala, 2008). Hyvän itsetunnon ja kasvatusoptimismin avulla opettaja luottaa, että oppilaiden oppimistavoitteet saavutetaan (Rantala, 2008). Tavoitteiden saavuttamiseen opettaja voi vaikuttaa omalla toiminnallaan ja erityisesti positiivisen ja kannustavan vuorovaikutuksen avulla (Rantala, 2008). Opettajan työssä itsetunnolla on suuri merkitys, sillä sen avulla opettaja antaa oppilaille mahdollisuuden heidän keskinäiseen vuorovaikutukseensa sekä yksilölliseen tukeen (Rantala, 2008). Opettajan hyvän itsetunnon avulla hän antaa oppilaille mahdollisuuksia olla aktiivisia omissa oppimisen prosesseissaan (Rantala, 2008). Luokan iloinen ja naurava ilmapiiri vapauttaa opettajan ohjaamaan ja opettamaan sekä oppilaan oppimaan (Rantala, 2008).

4.5 Positiivisen pedagogiikan peruspilarit

Kasvattajan ja lapsen välinen vuorovaikutus vaikuttaa paljon kasvatuksen laatuun ja sen onnistumiseen (Trogen, 2020). Trogen (2020) esittelee teoksessaan viisi pilaria, joiden varaan positiivinen kasvattaja rakentaa kasvatuksen: yhteys, kunnioitus, ennakointi, empaattinen johtajuus ja positiiviset rajat. Näiden varaan voi rakentaa myös muita elämän taitoja, kuten hyvinvointia, minäpystyvyyttä, itsetuntoa, sosiaalisia taitoja, yhteiskunnan sääntöjen tuntemista sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoja (Trogen, 2020).

Oppilaan ja opettajan välinen yhteys on tärkeä, sillä ilman sitä ei voi opettaa mitään (Trogen, 2020). Yhteys onkin avain toimivaan vuorovaikutukseen ja samalla se vähentää arjen ongelmatilanteita, kun opettaja tuntee oppilaan (Trogen, 2020). Oppilastuntemuksen avulla opettaja tietää myös tapoja, joilla mahdollisia ongelmatilanteita voi ratkaista (Trogen, 2020). Yhteyden avulla voi muodostaa myös turvallisen kiintymyssuhteen, mikä onkin vuorovaikutuksen päätaivoite (Trogen, 2020). Kiintymyssuhteiden luominen ei ole vain vanhempia koskeva asia, sillä turvallisen kiintymyssuhteen luominen opettajaan tai muuhun aikuiseen on yhtä tärkeää lapsen hyvinvoinnin ja oppimisen kannalta (Trogen, 2020). Turvallisen kiintymyssuhteen luomiseen tarvitaan kolmea asiaa: läsnäoloa, turvaa lapselle sekä nähdyksi tulemisen tunnetta (Trogen, 2020). Hyvä yhteys oppilaan ja opettajan välillä auttaa voimaan paremmin muun muassa katsekontaktin, kosketuksen ja tarpeisiin vastaamisen avulla (Trogen, 2020). Oma mieli ja itsetunto vahvistuvat, kun oppilas kokee olevansa hyväksytty (Trogen, 2020).

Kunnioituksen malli lähtee aikuisesta, mutta parhaimmassa tapauksessa se on kaksisuuntaista: lapsi kunnioittaa aikuista ja aikuinen lasta (Trogen, 2020). Kaksisuuntaisuuden lisäksi kunnioitus voidaan jakaa kolmeen osioon: lapsen fyysiseen kunnioitukseen, lapsen henkiseen kunnioitukseen sekä lapsen kasvun kunnioitukseen (Trogen, 2020). Opettajan tulee kunnioittaa lapsen kehoa ja yksityisyyttä, eikä heitä saa kohdella väkivalloin (Trogen, 2020). On muistettava, että joskus lapsi voi kokea positiiviseksi tarkoitetun kosketuksen ahdistavana ja onkin muistettava seurata hänen tunteitaan (Trogen, 2020). Oppilas voi joskus käyttäytyä aggressiivisesti esimerkiksi lyömällä tai potkimalla, mutta tällöinkin on muistettava opettajan rajat hänen toiminnassaan (Trogen, 2020). Oppilaan henkistä kunnioitusta osoitetaan kuuntelemalla lapsen toiveita ja ajatuksia haukkumisen ja vähättelyn sijaan (Trogen, 2020). Opettaja voi opettaa oppilaalle tärkeitä tunne- ja vuorovaikutustaitoja vähättelemättä silti lapsen omia tunteita, kuten surua tai vihaa (Trogen, 2020). Lapsen kasvua puolestaan kunnioitetaan auttamalla häntä löytämään

omat arvonsa sekä tukemalla omien valintojen tekemisessä (Trogen, 2020). Trogen (2020) tiivistä lapsen kunnioittamisen hienosti yhteen virkkeeseen: “Siemenestä emme osaa sanoa, minkä värinen kukasta tulee, mutta kastelemalla ja ravitsemalla sitä voimme seurata sen kasvua” (Trogen, 2020, 69).

Positiivisessa pedagogiikassa ennakointi on tärkeää, jonka avulla voidaan ennalta ehkäistä mahdolliset konfliktitilanteet (Trogen, 2020). Opettajan tulisi etukäteen miettiä mahdollisia tilanteen aiheuttamia ristiriitoja, ja pohtia toimintatapoja niissä (Trogen, 2020). Toimintasuunnitelmien tekeminen auttaa lyhentämään konfliktitilanteiden kestoa, kun opettaja pohtii rauhallisessa tilassa toiminnan kulun kohta kohdalta (Trogen, 2020). Trogenin (2020) mukaan myös ympäristön järjestäminen lapsiystävälliseksi on osa ennakointia. Esimerkiksi luokkaympäristön suunnitteleminen aistiystävälliseksi vähentää oppilaiden kuormitusta, mikä taas auttaa tunteiden- ja stressinsäätelyssä (Trogen, 2020).

Positiivisen pedagogiikan yhtenä perusedellytyksenä on, että opettaja kykenee johtamaan itseään (Avola & Pentikäinen, 2019). Positiivinen kasvatus on lapsilähtöistä, mutta viimeisen päätöksen tekee aina aikuinen (Trogen, 2020). Empaattinen johtaja ohjaa rakkaudella ja empatialla, mikä näkyy puheessa, teoissa, käyttäytymisessä, lapsen kuuntelemisessa ja kunnioituksessa sekä lasten näkökulmien huomioon ottamisessa (Trogen, 2020). Vastuun antaminen lapselle voi aiheuttaa pelkoa ja stressiä, aikuisen johtaminen sen sijaan luo turvallisuuden tunnetta (Trogen, 2020). Tässäkin pilarissa aikuisen malli on tärkeää, sillä lapsen toimiessa itse johtajana hän toimii omien impulssiensa ja tahtojensa mukaan (Trogen, 2020). Hyvän itsetuntemuksen avulla voi olla parempi empaattinen johtaja, sillä oman ajattelumaailman ansiosta kykenee samaistumaan myös lapsen maailmaan (Trogen, 2020). Omien luontevahvuuksien käyttäminen auttaa voimaan paremmin, ja siksi niitä olisikin hyvä käyttää myös johtajuudessa (Trogen, 2020). Empaattisen johtajan tärkein ominaisuus on empaattisuus ja omaan vaikutusvaltaansa luottaminen (Trogen, 2020). Empatian avulla voi ymmärtää ja sanoittaa oppilaan tuntemuksia olemalla itse rauhallinen, kun taas vaikutusvallan käyttäminen edistää luottamuksen ja kunnioituksen muodostumista (Trogen, 2020). Positiivisessa pedagogiikassa rakastavan ja armollisen kasvatuksen tulee kohdistua myös opettajaan itseensä (Avola & Pentikäinen, 2019).

Viimeisenä positiivisen pedagogiikan pilarina on positiiviset rajat, joiden avulla kehitetään lapsen hyvinvointia ja turvallista kehitystä (Trogen, 2020). Aikuisen periksiantamattomuudella ja johdonmukaisuudella voi saada haasteellisetkin tilanteet nopeasti paranemaan (Leskisenoja, 2019). Fyysiset rajat tarjoavat lapselle turvallisen kasvu ympäristön (Trogen, 2020). Henkisen

kehityksen rajat rajaavat pois pelkoa tuottavat aihealueet, kun taas sosiaalisia taitoja opettavat rajat kehittävät esimerkiksi puhumisen sekä kuuntelemisen taitoja (Trogen, 2020). Yhteiskunnalliset rajat opettavat muun muassa liikennesääntöjä ja toisen omaisuuden kunnioittamista (Trogen, 2020). Jokaisella perheellä on omat sääntönsä ja rajansa (Trogen, 2020). Koulumaailmassa erilaisista perheistä tulevien lasten tuleekin oppia sopeutumaan opettajan luomiin yhteisiin rajoihin.

Positiivisessa pedagogiikassa on tilaa kaikille tunteille ja kielteisetkin asiat kuuluvat elämään (Leskisenoja, 2017; Ojanen, 2014). Sama ajatus huokuu myös Trogenin (2020) esittämistä peruspilareista. Negatiivisia tunteita tai konflikteja ei ole tarkoitus vältellä kokonaan, vaan tarkoituksena on oppia suhtautumaan niihin luonnollisesti (Leskisenoja, 2017). Pilareiden lisäksi korkeimpana tasona voidaan pitää sulauttamista. Tällöin positiivisen pedagogiikan ainekset kiehtoutuvat kaiken kasvatustoiminnan ympärille ja jokaisessa asiassa huomioidaan sen arvot, periaatteet, sisällöt ja toimintatavat (Leskisenoja, 2019).

4.6 PERMA-teoria

PERMA-teoria on yksi lähtökohta positiivisen pedagogiikan tarkasteluun ja se määrittelee raamit sen toteuttamiselle niin koulussa kuin päiväkodissa (Leskisenoja, 2017). PERMA-teorian on alun perin kehitellyt Martin Seligman ja se soveltuu erinomaisesti koulumaailmaan, sillä se antaa selkeän, kattavan ja konkreettisen mallin hyvinvointiopetuksen suunnittelulle ja toteutukselle (Leskisenoja, 2017). PERMA-teoria korostaa sosiaalisten suhteiden merkitystä hyvinvoinnin saavuttamiseksi, ja todellisessa koulumaailmassa kaikki toiminta perustuukin yhteisöllisyydelle ja vuorovaikutukseen (Leskisenoja, 2017). PERMA-teoriaan kuuluu viisi elementtiä, jotka ovat myönteiset tunteet, sitoutuminen, ihmissuhteet, merkityksellisyys ja saavuttaminen (Leskisenoja, 2017).

Myönteiset tunteet muodostavat hyvinvoinnin kulmakiven, sillä niillä on erittäin merkityksellinen vaikutus ihmisen toimintakykyyn ja elämään (Leskisenoja, 2017). Myönteisiä tunteita ovat PERMA-teorian mukaan esimerkiksi ilo, tyytyväisyys, kiitollisuus, kiinnostus ja toiveisuus (Leskisenoja, 2017; Leskisenoja, 2019). Koulussa myönteisten tunteiden vaaliminen on tärkeää, sillä niiden on todettu vaikuttavan myönteisesti oppilaiden käyttäytymiseen, terveyteen, ihmissuhteisiin ja koulumenestykseen (Leskisenoja, 2017; Leskisenoja, 2019).

Myönteisillä tunteilla on tutkitusti hyviä vaikutuksia ihmisen elämään. Myönteisten tunteiden merkitys saattaa monesti yllättää, sillä ihmiset eivät välttämättä ajattele niin pienillä asioilla olevan merkitystä heidän hyvinvoinnilleen (Isen, 2006). Myönteisten tunteiden avulla ihminen voi paremmin käsitellä negatiivisia tunteitaan ja selviytyä vastoinkäymisistä (Leskisenoja, 2017). Hyväntuulisuus ja myönteisyys auttavat olemaan luovempi ja ongelmanratkaisukyky paranee (Leskisenoja, 2019). Negatiiviset ajatukset kaventavat toimintatapoja ja verenkiertoelimistössä tapahtuu muutoksia, kuten sydämen lyöntitiheyden kohoamista (Leskisenoja, 2019; Wenström, 2020). Myönteisyys auttaa palautumaan stressaavista tilanteista ja antaa voimavaroja muun muassa ihmissuhteisiin panostamiseen (Leskisenoja, 2019; Wenström, 2020).

Myönteiset tunteet edesauttavat myös kognitiivista prosessointia ja parantavat vuorovaikutustaitoja (Isen, 2006). Huonoa kohtelua saaneet ihmiset saattavat olla pelokkaita, itsekkäitä ja alistuneita, mutta rakkautta saaneista tulee puolestaan rakastavia ja ymmärtäväisiä (Isen, 2006). Myönteiset tunteet vaikuttavat myös ihmisen ajatteluun ja toimintakykyyn muun muassa joustavuuden ja erilaisten näkökulmien omaksumisen myötä (Isen, 2006).

Sitoutumisen käsite on yhteydessä *flow*-n käsitteeseen, sillä sitoutumista koetaan yleensä toimintaan liittyvän syvän kiinnostuksen aikana (Leskisenoja, 2017). Flow-tilassa tekeminen saa aikaan myönteisiä tunteita, kadottaa usein ajan- ja paikantajun sekä kehittää taitoja ja sinnikkyyttä ratkaista haasteellisia tehtäviä sekä (Leskisenoja, 2017). Oppilaan sitoutuminen saa hänet tekemään kovasti töitä saavuttaakseen tavoitteet sekä etsimään haasteellisempia tehtäviä (Leskisenoja, 2017).

Ihmissuhteita on pidetty hyvinvoinnin tärkeimpänä osatekijänä kaikkina aikoina kaikissa kulttuureissa (Leskisenoja, 2017). Myös positiivisen pedagogiikan kentällä välittävät ihmissuhteet sijoittuvat kaiken ytimeen (Leskisenoja, 2019). Hyvät ihmissuhteet ovat parasta vastalääkettä vastoinkäymisistä selviytymiseen ja oman mielialan kohentamiseen (Leskisenoja, 2016; Leskisenoja, 2017). Tutkimusten mukaan onnelliset ihmiset ovat taitavia hoitamaan ihmissuhteitaan: mitä onnellisempi ihminen on, sitä todennäköisemmin hänellä on laaja ystäväpiiri, toimiva parisuhde ja paljon sosiaalista tukea saatavilla (Leskisenoja, 2017).

Merkityksellisyys kattaa yksilön näkemyksen oman elämänsä ja toimintansa merkityksellisyydestä (Leskisenoja, 2019). Oppilaita tulisi kannustaa etsimään merkityksellisyyttä ja elämänsä tarkoitusta, jotta heidän hyvinvointinsa kasvaisi samalla (Leskisenoja, 2017). Jos ihminen koee elämän merkitykselliseksi, antaa se hänelle voimavaroja selviytyä stressaavista tilanteista

ja vastoinikäymisistä (Leskisenoja, 2017). Oppilaan kokiessa koulunkäyntinsä merkitykselliseksi, hän on koulutovereitaan enemmän sitoutunut oppimiseen ja elämänsä suunnitteluun (Leskisenoja, 2017). Omien luonteenvahvuuksien tunnistaminen ja käyttäminen ovat osaltaan lisäämässä merkityksellisyyttä (Leskisenoja, 2019).

Saavuttaminen on yhteydessä voittamiseen ja hyviin suorituksiin, mutta myös pidemmän tähtäimen menestymiseen (Leskisenoja, 2017). Saavuttaminen lisää hyvinvointia ja hyvinvointi parantaa saavutuksia: yhteys on siis kaksisuuntainen (Leskisenoja, 2017). PERMA-teorian muut elementit ovat oppilaan psykologisina voimavaroina tukemassa ja edistämässä saavuttamista ja suoriutumista (Leskisenoja, 2017).

Myönteiset ihmissuhteet tarjoavat emotionaalista tukea (Leskisenoja, 2017). Yhteistyö muiden oppilaiden kanssa lisää motivaatiota ja pystyvyyden tunnetta ja myönteistä suhtautumista koulunkäyntiin (Leskisenoja, 2017; Wenström, 2020). Koulunkäynnin kokeminen merkitykselliseksi yhdessä vuorovaikutuksen kanssa auttaa oppilasta saavuttamaan oppimistavoitteensa (Leskisenoja, 2017; Wenström, 2020). Vuorovaikutus ja yhteistyö parantavat myönteistä ilmapiiriä ja oppimista sekä saavat aikaan innostusta uuden kokeilemiseen (Wenström, 2020).

5 Tutkimustulosten tarkastelua

Positiivinen pedagogiikka on avain pitkäaikaiseen hyvinvointiin. Sen avulla ei haeta lyhytkestoisista hyvää oloa, vaan tähdätään koko elämän mittaiseen hyvinvointiin. Positiivisen pedagogiikan avulla saavutettava onnellisuus ja hyvinvointi vaikuttavat ihmisen elämän jokaiseen osaluokkaan. Sen avulla elämä koetaan merkityksellisempänä, löydetään intoa kokeilla uutta ja luodaan parempia ihmissuhteita. Ennen kaikkea positiivisen pedagogiikan avulla voidaan oppia keinoja selviytyä vastoinkäymisistä. Vastoinkäymisistä selviytymisessä tärkeässä asemassa ovat hyvät ihmissuhteet, ja tällaisia ihmissuhteita voidaan löytää positiivisuuden ja myönteisen elämäntilanteen avulla.

Tämän tutkimuksen avulla pyrittiin saamaan selville, miten opettaja voi tukea oppilaiden vahvuuksia koulussa. Kaikki oppiminen ja kasvu tapahtuvat opettajan ja oppilaan välisessä vuorovaikutuksessa, mikä on lähtökohta molempien hyvinvoinnin rakentumiselle (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017). Positiivinen opettaja on tietoinen vastuusta, mikä hänellä lasten kasvattajan on. Lapsen vanhemmat sekä opettaja ovat yleensä aikuiset, jotka ovat eniten läsnä lapsen arjessa (Uusitalo, 2008). Tämän vuoksi opettajan rooli on suuri lapsen minäkehityksen kannalta, sillä kaikilla lapsilla ei välttämättä ole turvallista kasvuympäristöä kotona. Koulun tulisi-kin erityisesti panostaa myönteiseen ja kannustavaan ilmapiiriin sekä auttaa lapsia löytämään jokaisen omat luontevahvuudet. Koulussa löydetty vahvuudet voivat kulkea mukana koko elämän ajan. Täytyy tosin muistaa, että vahvuudet ovat dynaamisia ja ne voivat muuttua eri elämäntilanteissa.

Tutkimusten mukaan onnelliset ihmiset ovat taitavia hoitamaan ihmissuhteitaan: mitä onnellisempi ihminen on, sitä todennäköisemmin hänellä on laaja ystäväpiiri, toimiva parisuhde ja paljon sosiaalista tukea saatavilla (Leskisenoja, 2017). Positiivisen pedagogiikan peruslähtökohtana ovat tyydyttävät ihmissuhteet ja ne ovat myös parasta vastalääkettä vastoinkäymisistä selviytymiseen ja oman mielialan kohentamiseen (Leskisenoja, 2016; Leskisenoja, 2017). Koulussa opettaja voi kannustaa ja auttaa lapsia luomaan ystävyssuhteita, jotta he osaisivat muodostaa niitä myös tulevaisuudessa. Onnellisuuteen ja hyvinvointiin kasvattaminen kulkee siis käsi kädessä merkityksellisten ihmissuhteiden kanssa ja niiden vaikutus on kahdensuuntainen: onnellisuus lisää ihmissuhteita ja ihmissuhteet onnellisuutta.

Positiivisen pedagogiikan toteuttamisessa tärkeää on opettajan sitoutuneisuus kyseiseen menettelmään. Opettajan täytyy perehtyä sen ajatuksiin huolella ja omaksua niitä myös osaksi omaa

elämäänsä. Positiivinen opettaja etsii jokaisesta oppilaasta hyviä asioita ja keskittyy niiden vahvistamiseen. Positiivisuus tarttuu, ja opettaja voi omalla positiivisuuden mallillaan siirtää tätä myös oppilaisiin. Positiivinen pedagogiikka herättää ajatuksia siitä, pitääkö aina olla hyvällä tuulella ja iloinen. On tärkeää muistaa, että positiivisessa pedagogiikassa on tilaa kaikille tunteille eikä se ole pelkkää “onnellisuushömpötystä”. Tarvitaan siis tietynlaista kriittisyyttä, jotta positiivista pedagogiikkaa voi koulussa toteuttaa. Lapsille täytyy opettaa, että negatiiviset tunteet kuuluvat luonnollisesti elämään, ja niitä voi oppia käsittelemään positiivisuuden kautta. Omien luontevahvuuksien avulla elämää voi katsoa luottavaisin mielin ja uskoa niiden auttavan myös vastoinkäymisissä (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen, 2017). Opettajalla itselläänkin on huonoja päiviä, eikä niitä tule liikaa peittää positiivisuuden alle. Oppilaille on hyvä näyttää esimerkkiä myös huonoista päivistä ja siitä, miten niistä selviää.

Negatiiviset asiat saavat usein enemmän huomiota ja kielteiset teot vaikuttavatkin myönteisiä tekoja voimakkaammin esimerkiksi ihmissuhteissa (Ojanen, 2014). Suomalaisessa kulttuurissa saattaa olla myös ajatus, että jotain merkittävää voi saavuttaa vasta sitten, kun on tehnyt lujasti töitä tavoitteen eteen (Avola & Pentikäinen, 2019). Avolan ja Pentikäisen (2019) mukaan tämän ajatuksen valossa myönteisyys ja luovuus saattavat tuntua turhanpäiväiseltä: mitään ei voi saavuttaa, ellei sen eteen kärsi ja tee lujasti töitä. Ihmisten on vaikeaa nimetä vastakohtaa termille *trauma*, sillä vastakohdan täytyisi olla hyvin voimakas ja sen vaikutuksen hyvinvoinnille tulisi olla erityisen myönteinen (Ojanen, 2014). Ihmiset eivät ole vielä luoneet tällaista termiä, mikä voi osaltaan osoittaa negatiivisuuteen keskittymisen.

Positiivinen ilmapiiri koulussa innostaa tekemään sellaisia tehtäviä, jotka vaativat ponnisteluita tai tuntuvat arkisilta (Konu, 2018). Konu (2018) toteaa artikkelissaan, että ilolla on tapana tarttua. Kuten jo aiemmin todettiin, lapset oppivat mallin kautta. Opettajan kannustuksen ja kehumisen avulla lapset oppivat kehuun myös toisiaan (Leskisenoja, 2019). Tämän vuoksi olisi kin tärkeää panostaa hymyn ja naurun ylläpitoon yhteisössä (Konu, 2018). On selvää, että oppilaat viihtyvät koulussa, jossa heillä on hyvä olla (Leskisenoja, 2017).

Lapset peilaavat itseään heille tärkeisiin aikuisiin ja sen avulla he muodostavat käsityksiä omasta itsestään (Uusitalo, 2008). Uusitalon (2008) mukaan lapsen minäkuva voi vääristyä, jos hän ei tule nähdyksi ja kuulluksi omana itsenään. Tästä voi seurata hauras itsetunto (Uusitalo, 2008). Äärelä (2008) kertoo, että lapsen tullessa koululaiseksi, tulisi hänen saada tuntea itsensä vähintään yhtä hyväksytyksi kuin aiemminkin elämässään. Koulumaailmassa on erittäin tär-

keää ottaa huomioon myös sellaiset lähtökohdat, jossa oppilas ei ole kokenut oloaan hyväksytyksi. Uusitalon (2008) mukaan pelkkä hyvä opettaja ei vielä riitä, vaan oppilaan hyvinvointi vaatii muitakin tekijöitä, kuten oman persoonansa nähdyn ja kuullun tulemisen muiden kanssaihminen taholta. Uusitalo (2008) kertoo, että opettajuutta on muuallakin, kuin vain koulussa. Hänen mukaansa opettajuutta on kaikkialla, missä on elämää. Myös vanhemmat opettavat lapsiaan ja esimerkiksi työnantajat työntekijöitään (Uusitalo, 2008).

6 Pohdinta

Tämä tutkimus auttoi minua laajentamaan käsityksiä positiivisesta pedagogiikasta. Aluksi tarkoitukseni oli keskittyä tutkimaan sitä, millainen ympäristö tukisi parhaiten oppilaiden vahvuuksien ilmenemistä koulussa. Matkan varrella aihe muuttui kuitenkin tarkastelemaan aihetta pelkästään luokanopettajan näkökulmasta. Tämä lähtökohta ei ollut ollenkaan huono. Tulevana luokanopettajana tutkimuksessa esiin tulleet asiat ovat varsin hyödyllisiä. Vaikka positiivista pedagogiikkaa ei kokonaisuudessaan ottaisi oman opettajuutensa punaiseksi langaksi, voi menetelmästä hyödyntää joitakin asioita. Kehuminen ja oppilaiden hyvien asioiden löytäminen taitavat nykyään tulla luonnostaan opettajilta ilman erillistä ajatusta positiivisesta pedagogiikasta.

Pisa-tutkimusten mukaan suomalaislasten kouluviihtyvyys on vuosien saatossa laskenut hurjasti (Salmela-Aro, 2014). Oppimisen ilon syntyminen kantaa pitkälle jopa työelämään, minkä vuoksi oppilaiden kouluviihtyvyys ja –motivaatio olisi tärkeää jo pienestä pitäen (Salmela-Aro, 2014). Vuoden 2018 Pisa-tutkimusten mukaan suomalaisnuorten hyvinvointi oli subjektiivisesti mitattuna jo hyvällä tasolla, mutta tyytyväisyys oli hieman laskenut verrattuna vuoteen 2015 (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2019). Vuoden 2015 Pisa-tutkimuksissa saatiin selville, että oppilaiden osaaminen esimerkiksi luonnontieteiden osalta oli korkeampi, jos heidän sosiaaliset suhteensa olivat kunnossa (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2019). Samalla huomattiin, että oppilaiden osaaminen oli heikompaa, jos he suhtautuivat opettajaan kielteisesti (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2019).

Pisa-tutkimusten tulokset tukevat positiivisen pedagogiikan ajatuksia. Positiivisuus ja myönteisyys voivat vaikuttaa huomattavasti kouluviihtyvyyteen ja ihmissuhteiden merkityksellisyyteen. Myönteiset tunteet auttavat oppimaan paremmin sekä solmimaan ihmissuhteita ja hoitamaan niitä (Leskisenoja, 2017; Leskisenoja, 2019). Leskisenojan (2017) mukaan ihmissuhteet koulussa vaikuttavat suoraan tai välillisesti oppilaan koulunkäyntiin ja hyvinvoiva oppilas saa parempia arvosanoja kuin vähemmän hyvinvoivat koulutoverinsa.

Koulua on syytetty opettajan yksinvaltiudesta (Uusitalo, 2008). Tällöin oppilaat ovat kokeneet, että opettaja päättää ja määrää, miten opetussuunnitelman mukaiset tavoitteet saavutetaan (Uusitalo, 2008). Tämän ajatuksen perusteella oppilaat saattavat yksilöinä jäädä opettajalta huomaamatta, johon osasyynä saattavat olla suuret ryhmä- ja luokkakoot (Uusitalo, 2008). Tämän

tutkimuksen perusteella positiivinen pedagogiikka voisi olla ratkaisu myös tämänkaltaisiin ongelmiin. Tätä pedagogista suuntausta hyödynnettäessä opettajan olisi pakko huomata jokainen lapsi yksilönä ja pohtia heidän vahvuuksiaan jokaisen omista lähtökohdista käsin.

Jatkossa tätä aihetta voisi tutkia ihan konkreettisessa kouluympäristössä. Olisi mielenkiintoista vertailla kahta luokkaa, joista toisessa hyödynnettäisiin positiivista pedagogiikkaa ja toisessa ei. Lähtökohtana voisi olla joko oppilaiden tai opettajan näkökulma. Havainnoimalla voisi tutkia, onko positiivisella pedagogiikalla vaikutuksia esimerkiksi oppilaiden kouluhyvinvointiin, myönteiseen elämänasenteeseen tai minäkuvaan. Opettajan lähtökohdista voisi tutkia näitä samoja asioita, joita tässä tutkimuksessa on tutkittu kirjallisuuskatsauksen avulla. Millaiset opettajan piirteet tukevat positiivisen pedagogiikan toteutumista? Miten opettaja voi omalla toiminnallaan tukea oppilaiden vahvuuksia? Kiinnostava lähtökohta voisi olla myös haastavan luokan tutkiminen positiivisen pedagogiikan lähtökohdista. Voiko positiivinen pedagogiikka tehdä ihmeitä haasteellisen luokan kanssa?

Lähteet

- Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0*. Tampere: Vastapaino.
- Avola, P. & Pentikäinen, V. (2019). *Kukoistava kasvatus. Positiivisen pedagogiikan ja laaja-alaisen hyvinvointiopetuksen käsikirja*. BEEhappy Publishing.
- Baltes, P. B. & Freud, A. M. (2006). Ihmisen vahvuudet ja viisaus. Teoksessa Aspinwall, L. G. & Staudinger, U. M. (toim.) 2006. *Ihmisen vahvuuksien psykologia*. Helsinki: Edita.
- Eisenberg, N. & Ota Wang, V. (2006). Sosiaalisen ympäristön kehitykselliset ja kulttuuriset panokset. Teoksessa Aspinwall, L. G. & Staudinger, U. M. (toim.) 2006. *Ihmisen vahvuuksien psykologia*. Helsinki: Edita.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2008). *Tutki ja kirjoita*. Keuruu: Otava.
- Hotulainen, R., Lappalainen, K. & Sointu, E. (2014). Lasten ja nuorten vahvuuksien tunnistaminen. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) 2014. *Positiivisen psykologian voima*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Isen, A. M. (2006). Myönteinen tunne ihmisen vahvuuden lähteenä. Teoksessa Aspinwall, L. G. & Staudinger, U. M. (toim.) 2006. *Ihmisen vahvuuksien psykologia*. Helsinki: Edita.
- Kangas, L. (2018). Oppilaan oppimisen ja hyvinvoinnin tukeminen positiivisen pedagogiikan keinoin. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/Record/nbnfioulu-201805051595> (Viitattu 14.9.2020)
- Kaltiala-Heino, R. (2010). Haasteena mielenterveys – lisääntyvätkö nuorten mielenterveyden häiriöt? Teoksessa Ståhl, T. & Rimpelä, A. (toim.) 2010. *Terveysten edistäminen tutkimuksen ja päätöksenteon haasteena*. Helsinki: Terveysten ja Hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: <http://www.julkari.fi/handle/10024/80332> (Viitattu 28.9.2020)
- Karppinen, E.-N. (2020). *Positiivinen pedagogiikka ja nuorten kouluhyvinvointi*. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/Record/nbnfioulu-202006102316> (Viitattu 14.9.2020)
- Konu, S. (2018). Positiivinen pedagogiikka nivelvaiheessa. *eEriKa: Erityispedagogiikan tutkimus- ja menetelmätieto*. (2). Saatavissa: <https://oula.finna.fi/Record/arto.015358112> (Viitattu 10.10.2020)

- Kumpulainen, K., Mikkola, A., Rajala, A., Hilppö, J. & Lippoinen, L. (2014). Positiivisen pedagogiikan jäljillä. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) 2014. *Positiivisen psykologian voima*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Leskisenoja, E. (2016). *Vuosi koulua, vuosi iloa. PERMA-teoriaan pohjautuvat luokkakäytännöt kouluiloon edistäjinä*. Saatavissa: https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62568/Leskisenoja_Eliisa_ActaE198_pdfA.pdf?sequence=2&isAllowed=y (Viitattu 2.12.2020)
- Leskisenoja, E. (2017). *Positiivisen pedagogiikan työkalupakki*. PS-kustannus: Jyväskylä.
- Leskisenoja, E. (2019). *Positiivinen pedagogiikka varhaiskasvatuksessa*. PS-kustannus: Jyväskylä.
- Leskisenoja, E. & Sandberg, E. (2019). *Positiivinen pedagogiikka ja nuorten kouluhyvinvointi*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H. Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (2015). *Ihmissen psykologinen kehitys*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Ojanen, M. (2014). Positiivisen pedagogiikan kritiikki. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) 2014. *Positiivisen psykologian voima*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Opetushallitus. (2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf (Viitattu 2.2.2021)
- Opetushallitus. (2020). Miina ja Ville, opettajan aineisto. Etiikan sanastoa. *oph.fi*. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/miina-ja-ville-opettajan-oppaita/tiedollista-taustaa-ja-aineistoja/etiikan-sanastoa> (Viitattu 1.12.2020)
- Opetus- ja kulttuuriministeriö (2019). Pisa 18 ensituloksia. *minedu.fi*. Saatavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161922/Pisa18-ensituloksia.pdf> (Viitattu 3.12.2020)
- Rantala, T. (2008). Iloiten kukin opettakoon. Teoksessa Määttä, K. & Uusitalo, T. (toim.) 2008. *Kasvatuspsykologian näkökulmia ihmisen voimavarojen tueksi*. Lapin yliopistokustannus: Rovaniemi.

- Rantanen, J. (2020). Positiivinen pedagogiikka ei ole viaton ilmiö. *Opettaja -lehti* 115(12). Saatavissa: <https://www.opettaja.fi/tata-mielta/lukijan-mielipide-positiivinen-pedagogiikka-ei-ole-viaton-ilmio/> (Viitattu 19.10.2020)
- Sajaniemi, N. & Mäkelä, J. (2014). Ihminen voi hyvin joukossa. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) 2014. *Positiivisen psykologian voima*. PS-kustannus.
- Salmela-Aro, K. (2014). Taitoa ja tahtoa –opiskeluinnosta työn imuun? Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) 2014. *Positiivisen psykologian voima*. PS-kustannus.
- Salminen, A. (2011). Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. *Vaasan yliopiston julkaisuja*. Saatavissa: https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf (Viitattu 2.11.2020)
- Seligman, M. E. P. (2008). *Aito onnellisuus: positiivisen psykologian keinoin täyteen elämään*. Helsinki: Art House.
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3). Saatavissa: <https://search.proquest.com/docview/839007162?accountid=13031> (Viitattu 29.10.2020)
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi. Helsinki.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. *tenk.fi*. Saatavissa: <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/HTK-ohje-2012> (Viitattu 2.11.2020)
- Trogen, T. (2020). *Positiivinen kasvatus*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Uusiautti, S. (2019). *Tunnista vahvuutesi ja menesty*. Helsinki: Kirjapaja.
- Uusitalo, T. (2008). Opettaja oppilaan voimaannuttajana ihanneopettajan myyttiä uhmaten. Teoksessa Määttä, K. & Uusitalo, T. (toim.), *Kasvatuspsykologian näkökulmia voimavarojen tueksi*. Lapin yliopistokustannus. Saatavissa: https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62180/Kasvatuspsykologian_n%C3%A4k%C3%B6kulmia_ihmisen_voimavarojen_tueksi_pdfA.pdf?sequence=2&isAllowed=y (Viitattu 7.12.2020)

- Uusitalo-Malmivaara, L. (2014a). Via-vahvuusmittari lasten ja nuorten luonteenvahvuuksien kartoitukseen. *NMI-bulletin, 2014, Vol. 24, No. 1.* Niilo Mäki -säätiö. Saatavissa: https://bulletin.nmi.fi/wp-content/uploads/2016/02/Uusitalo_Malmivaara-ym.pdf (Viitattu 7.12.2020)
- Uusitalo-Malmivaara, L. (2014b). Hyveet ja luonteenvahvuudet. Teoksessa Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) 2014. *Positiivisen psykologian voima*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. (2017). *Huomaa hyvä! Vahvuusvariksen bongausopas*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- VIA institute of character. (2020). Get know your strengths. *viacharacter.org*. Saatavissa: <https://www.viacharacter.org/> (Viitattu 7.12.2020)
- VIA institute of character. (2020). Why do character strengths matter? *viacharacter.org*. Saatavissa: <https://www.viacharacter.org/> (Viitattu, 7.12.2020)
- Wenström, S. (2020). *Positiivinen johtaminen. Johda paremmin opetus- ja kasvatusalalla*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Äärelä, T. (2008). Välittävän opettajan 10 teesiä. Teoksessa Määttä, K. & Uusiautti, S. (toim.), *Voimaa välittävästä tutkimuksesta. Kasvatusalan konferenssi 6.-7.10.2014*. Lapin yliopistokustannus. Saatavissa: https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62724/Voimaa_v%C3%A4litt%C3%A4v%C3%A4st%C3%A4_tutkimuksesta_pdfA.pdf?sequence=2&isAllowed=y (Viitattu 24.9.2020)